



## 5월 영양소식지 및 식단안내

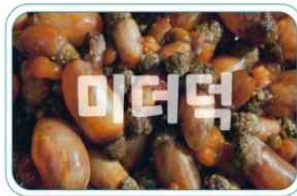
제 2025-  
순창고등학교

### 패류독소 바로 알고 예방하기!

#### 패류 독소란?

봄철(3~6월) 독성이 있는 플랑크톤을 먹이로 섭취하여 조개, 굴, 홍합 등 패류와 멍게, 미더덕 등 피낭류 내에 축적되는 독소

매년 3월부터 남해연안을 중심으로 발생하여 점차 동·서해안으로 확산되며 해수 온도가 15~17°C 일 때 최고치 였다가 18°C 이상으로 상승하면 자연 소멸됩니다.



#### 패류독소의 종류와 증상

##### ❖ 마비성 패류독소

얼굴 주위에 감각 저하, 언어장애, 신체 마비, 호흡곤란 증상

##### ❖ 설사성 패류독소

무기력증, 메스꺼움, 설사, 구토, 복통 등 소화기계 증상

##### ❖ 기억상실성 패류독소

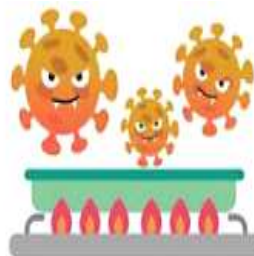
건망증, 방향감각 상실과 같은 신경계 증상

##### ❖ 신경성 패류독소

혀와 입안, 입술과 얼굴 등의 감각 장애와 메스꺼움, 설사, 구토, 혈압 저하 증상

#### 패류 독소 예방 및 주의사항

1. 저온 환경에서도 생존하며 가열, 조리 시에도 사라지지 않는다는 점 기억하기
2. '패류채취 금지 해역에서 패류 채취 및 섭취 금지(특히 3~6월)
3. 패류 섭취 후 신경마비, 소화기 증상 등이 나타나는 즉시 인근 병원, 보건소 진료받기



안전한 수산물 구매를 위해 해역별 패류독소 발생현황과 품목별 검사 결과 등 관련정보를 확인하세요!

##### ❖ 식품의약품안전처 누리집

##### ❖ 식품안전나라 누리집

##### ❖ 국립수산물과학원 누리집

출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라

## 5월 식단 안내 및 알레르기 정보(중식)

◆ 알레르기 정보: 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

음식명 옆의 숫자는 알레르기 정보입니다. 알레르기가 발생하지 않도록 음식물 섭취에 각별히 주의를 부탁드립니다

◆ 위 식단은 급식 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 사용하지 않으며 천연조미료를 사용하고 있습니다.

5/1 **Thu**

- 야채볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16)
- 나가사키짬뽕국 (5.6.9.13.17.18)
- 버섯무침
- 오리훈제찜 (1.5.6.13)
- 구운김
- 배추김치(9)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
874.3/35.5/92.1/1.4

5/2 **Fri**

- 수수밥
- 들깨수제비(5.6)
- 부추통들깨무침
- 열무김치(9.13)
- 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13)
- 닭살완자전 (1.5.6.15)
- 조각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
876/44.3/212.8/2.6

5/5 **Mon**

5/6 **Tue**

5/7 **Wed**

5/8 **Thu**

5/9 **Fri**

- 기장밥
- 굴림만두국 (1.5.6.9.10.16.18)
- 고등어감자조림 (7.13)
- 비빔무침
- 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
- 배추김치(9)
- 골드키위

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
938.9/29.6/208/5.2

- 귀리밥
- 김치어묵국(1.5.6.9)
- 갈비구슬떡조림 (5.6.10.13)
- 깻잎순무침
- 버섯계란전(1.5.6)
- 배추김치(9)
- 쇼콜라케이크 (1.2.5.6)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
860.4/31.9/134.6/3.1

- 보리밥
- 들깨시래국(5.6.9)
- 콩나물무침(5)
- 오징어순대볶음 (5.6.17)
- 치킨마요강정 (1.5.15)
- 배추김치(9)
- 바나나

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
847.7/47.1/401.7/3.7

5/12 **Mon**

5/13 **Tue**

5/14 **Wed**

5/15 **Thu**

5/16 **Fri**

- 차조밥
- 조랭이미역국(16)
- 소고추장불고기 (5.6.13.16)
- 새우살계란찜 (1.5.9.13)
- 배추김치(9)
- 오이고추무침(5.6.)
- 블루베리주스(13)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
789.7/42.7/211.8/5.7

- 홍미밥
- 북어계란국(1)
- 떡볶이/여육튀김 (1.5.6.13)
- 유니자장 (5.6.10.13)
- 사과
- 유채무침(5.6)
- 배추김치(9)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
783.8/26.1/110.7/2.6

- 잡곡밥(5)
- 죽순된장국(5.6)
- 마늘쫀어묵조림 (5.6.9.13)
- 수육/초장 (5.6.10.13)
- 무말랭이무침
- 배추김치(9)
- 미니바나나빵 (1.2.5.6)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
841.1/33.6/154.5/2.6

- 수수밥
- 갈비김치찌개 (5.6.10)
- 감자만두찜 (5.6.10.15.16.18)
- 미역초무침(13)
- 닭살마라조림 (2.4.5.6.10.13.15.18.)
- 배추김치(9)
- 송사탕

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
859.7/38.2/128.6/10

- 계란볶음밥(1.5)
- 순두부짬뽕국 (5.17.18)
- 단무지무침
- 모듬튀김(1.2.5.6)
- 배추김치(9)
- 자두주스(2.5.)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
860.8/32.3/177/4.3

5/19 **Mon**

5/20 **Tue**

5/21 **Wed**

5/22 **Thu**

5/23 **Fri**

- 기장밥
- 볶음우동 (1.2.5.6.7.10.13.18)
- 육개장(1.16)
- 청포묵수제비(5.6)
- 크레프트완자전 (1.5.6.10.16.)
- 배추김치(9)
- 미니과자(2.)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
918.5/34.4/203/5.7

- 옥수수밥
- 야채스프/크루통 (2.5.6.13.16)
- 건새우마늘쫀조림 (5.6.9.13)
- 참치계란전 (1.5.16.18)
- 눈꽃치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.16)
- 배추김치(9)
- 방울토마토(12)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
834.9/31.4/156.7/2.4

- 흑미밥
- 소갈비탕(1.16)
- 갈치감자조림(13)
- 무미나리초무침 (5.6.13)
- 크림함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
- 와플생크림(1.2.5.6)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
956.8/45.5/219.3/5.5

- 현미밥
- 건새우아묵국(5.6.9)
- 닭살볶음(5.6.13.15)
- 삼색묵무침(5.6)
- 만두강정 (1.5.6.10.12.16.18)
- 배추김치(9)
- abc주스

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
875.1/35.5/183.6/2.1

- 영양소보르밥(1.2.5.6.9.10.15.16)
- 두부된장국(5.6)
- 차돌마라떡볶이(1.2.4.5.6.10.15.16.18.)
- 무채장아찌
- 배추김치(9)
- 수박

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
991.1/38.3/167.6/4.4

5/26 **Mon**

5/27 **Tue**

5/28 **Wed**

5/29 **Thu**

5/30 **Fri**

- 보리밥
- 사골국(1.16)
- 고추잎무침
- 돈육오징어볶음 (5.6.10.13.17)
- 김부각(1.2.5)
- 배추김치(9)
- 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.15.16)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
870.2/41.7/95.4/2.9

- 흑미밥
- 직화짬뽕국 (6.9.10.13.17.18)
- 상추곤약초무침 (5.6.13)
- 김치메밀전병 (2.3.5.6.16.18)
- 깨바로우 (1.5.6.10.13)
- 배추김치(9)
- 참외

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
826.3/26.8/189.7/2.1

- 현미밥
- 머위오리탕
- 메추리알버섯조림 (1.5.6)
- 죽순초무침(5.6.13)
- 새우까스(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18)
- 배추김치(9)
- 초코쥬쥬바(1.2.5)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
891.7/26.1/268.7/4.5

- 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16)
- 우동계란국(1)
- 고춧떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
- 오이도라지무침 (5.6.13)
- 배추김치(9)
- 사과주스(13)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
822.9/23.6/82.1/2.4

- 잡곡밥(5)
- 도토리묵국 (5.6.9.16)
- 닭살숯불조림 (5.6.12.13.15)
- 참나물고추장무침 (5.6)
- 김계란말이(1.5)
- 배추김치(9)
- 수리취떡(5)

\*에너지/단백질/칼슘/철분  
856.2/38.8/145.2/4.2

◆ 식재료 원산지 정보

\*쌀:순창군친환경쌀 \*김치류:배추,고춧가루(국내산) \*쇠고기:국내산(한우)\*돼지고기:국내산\*닭고기(무항생제),오리고기:국내산

\*쇠고기식육가공품:국내산.호주산 \*돼지고기,닭고기,오리식육가공품:국내산 \*고등어,삼치,꽃게,참조기:국내산 \*낙지:국내산

\*명태:러시아 \*가자미:미국산 \*콩치:대만산 \*갈치:국내산 \*주꾸미:베트남,중국산 \*두부,콩:국내산